

魚

'83.7-8 NO.19



Y.Karin

厳しい暑さと寒さの長い道のりを越えて魚たちは山あいの村々に届いた  
昔、海で取れた魚を山あいの村々に運んだのは馬と牛。5頭か6頭の  
馬や牛の背に、塩漬けにした魚や乾燥させた魚を積んで運んだ。

道路事情の良くない時代だけに、道中の苦労は大変であったことがう  
かがえる。特に日本アルプスにいたされた岐阜、長野、山梨への道は、  
夏は暑く、冬は身も凍るような厳しい条件を克服しての長い長い道のり  
であった。下の写真は、千国街道と牛を休息させるために使われた牛宿。



「魚」は中国の秦代に作られた篆書(てんしょ)で「魚」。  
学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。



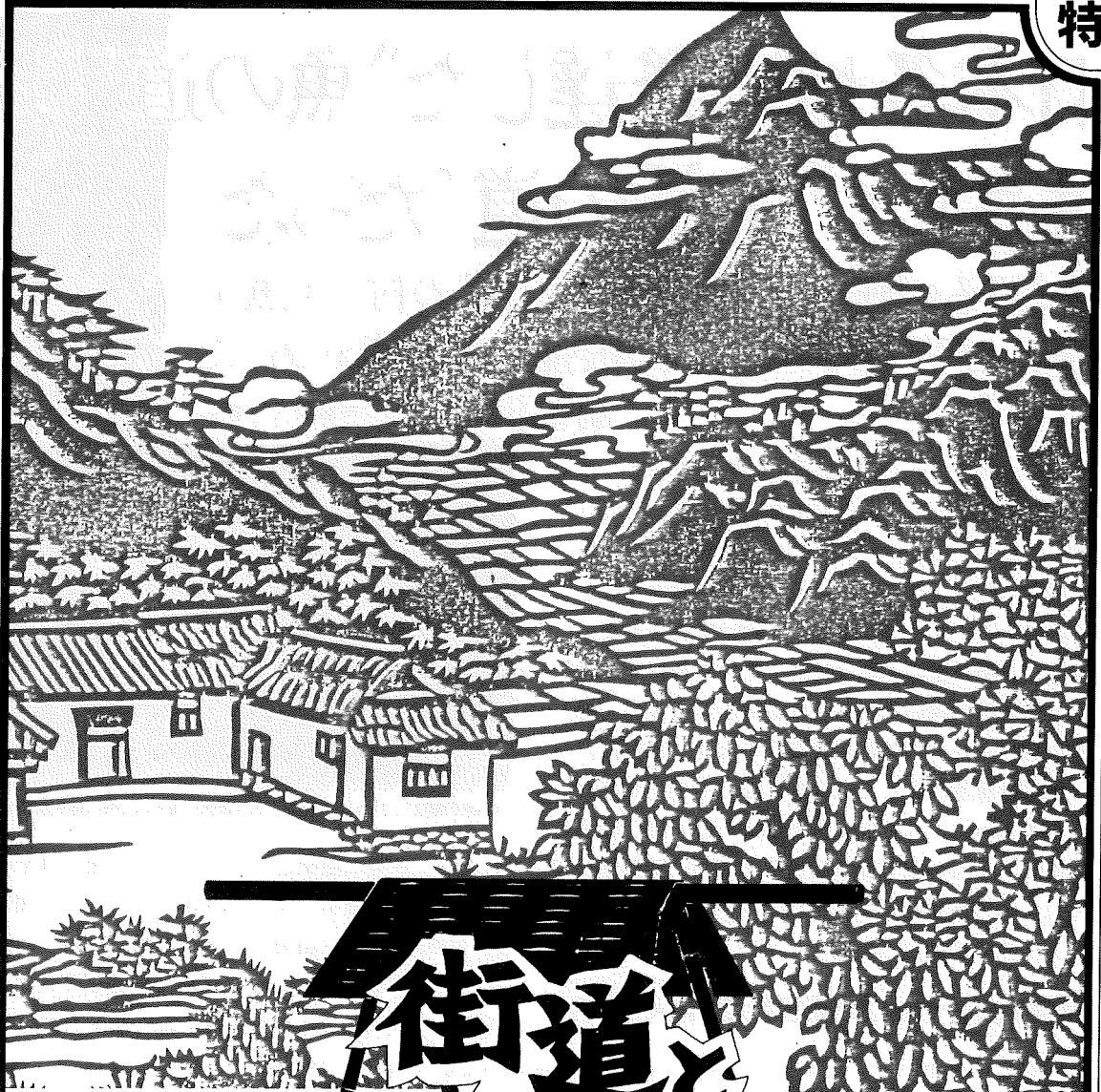
## 特集／街道と魚

- 街道と魚 胡桃沢勘司  
日本各地に発達した“魚の道”はまさしく“生活の道”だった… 2
- 対談  
街道と魚 宮原昭夫 VS 柳原敏雄 …… 5
- 健康と魚⑧ 米と魚と野菜(2) 松浦宏之  
糖質の偏食は脚気以前に脳髄の変質を招く…… 13
- シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情②  
主婦たちはいま魚食はどう考えているか 川崎良子 … 14
- テーブル拝見⑧  
マレーシア／ウエンディ・ルイスさん …… 16
- 世界の魚食はいま……②  
英國編 森 健さん …… 18

- お魚Q&A 回答者 松浦宏之  
魚のビタミン含有量は? ……………… 20
- ダイニングカルチャーの創造  
個食化時代にこそ必要な家族の団欒 樋口恵子 … 21
- フィッシュ ニュース  
人工衛星で魚群を探知 ……………… 22
- 魚のないしょばなし② トビウオの巻  
飛ぶためにダイエットでスリムな魚体を保つ 佐藤魚水 … 24
- わが家とおさかな  
小川誠子さん(棋士) ……………… 25

### 提案——《ダイニングカルチャーの創造》

ダイニングカルチャーとは、食卓での文化を意味し、主婦は食卓を囲む家族の中心として、生活を豊かにするための主導権をもって食生活を創造し、家族団らんの核として活躍すべきだ、ということです。



# 街道と魚

旅をして、いつも不思議に思うのは、どんな山あいのひなびた旅館に泊まつても、夕食には海の魚のおさしみが出てくることである。主人の話では、近在の農家の人たちにとつて、旅館に泊まつての最大の楽しみは、おさしみと酒、そして風呂となるのだそうだ。

農繁期の疲れをいやす最良のごちそうが「海の魚」なのである。それほど魚は、日本人にとって身近で愛すべき食物なのである。それにしても、海で取れた魚が、昔はどのように保存され、山あいの村々にまで運ばれていったのか興味深い。今号では、「街道と魚」というテーマで、魚と道の歴史をひもといてみることにした。

# 日本各地に発達した“魚の道”は まさしく“生活の道”だった

あらゆる困難を克服しどんな山奥の村へも魚を運んだ背景には日本人の根強い魚希求があった

胡桃沢勘司（高崎経済大学講師）



わが国は、ひとくちに島国といわれている。周囲を海に囲まれ、豊富な海産物資源に恵まれている。しかし、これらが思いのままに日本人の食卓に供せられるようになったのは、つい最近のことなのである。いうまでもなく、魚は生物である。冷凍、運搬技術の未熟な時代、これを長期間保存し、遠隔地へ輸送することは不可能であった。鮮魚を食べられるのは漁獲地周辺の人々に限られ、一般には塩漬けもしくは乾燥させたものが食されたのである。これら塩乾魚を運ぶため、“魚の道”と呼ばれるものが各地に発達していた。動物性たんぱく源の大半を魚に求めた日本人にとって、まさしく魚の道は生活の道だったのである。

## 長大なルートが開かれた中央高地

それらのなかから、代表的なものをいくつか挙げてみよう。

まず千年の都であった京都へは、大阪湾、伊勢湾、そして若狭湾の各漁港から魚が送りこまれていた。大阪湾からは淀川の舟運が利用された。若狭湾では、敦賀あるいは小浜で水あげされた魚が今津まで運ばれる。ここから舟で琵琶湖を湖上輸送され、大津から京都へと送られた。以上2ルートは舟運による部分が大きいが、伊勢湾からの移入路はもっぱら陸路をゆくものである。すなわち、津へ水あげされた魚は、亀山を経て伊賀の山々を越え、草津から京都へと送りこまれたのである。

なお、伊勢湾の魚は伊賀上野を経て、奈良方面へも送りこまれた。奈良へは熊野灘の魚も吉野山系を越えて運びこまれたが、特に鯖は古くからのものとして有名である。



年越魚の鯖は“ブリカゴ”に入れられて豪雪に覆われた峠の道を運ばれた

次に、日本の屋根といわれる中央高地へ目を転じてみよう。日本アルプスと呼ばれる山々に囲まれる岐阜、長野、山梨の3県には海がない。海産物入手するためには長い道のりを経なければならず、わが国で最も長大な魚の道が開かれたところとして知られている。

このうち、山梨県だけはもっぱら太平洋側に供給を仰ぎ、駿河湾の魚が吉原へ水あげされ、富士川の舟運により鰯沢へ運ばれ、甲府方面へと送りこまれた。また、沼津へ水あげされ、御殿場から富士五湖を経て甲府盆地へ入るものもあった。甲府の名物に煮貝があるが、これは元来駿河湾の貝が用いられており、かつての交易ルートを今に伝える歴史の証人といえる。

これに対し、岐阜、長野の両県では太平洋側、日本海側の双方から移入路が開発された。太平洋側では豊橋と名古屋が、日本海側では直江津、糸魚川、富山が、主な供給基地である。豊橋からは飯田、伊那方面へ、名古屋からは多治見、木曽方面および岐阜、高山方面へ、直江津からは飯山、長野、上田方面へ、糸魚川からは大町、松本方面



牛追いやボッカが魚や塩を運んだ野麦街道はまさに“生活の道”だった

へ、富山からは高山、松本方面へ、それぞれ魚の道が通じていた。

東北地方も、比較的長大な魚の道が開かれたところである。会津若松、米沢、横手、盛岡等、内陸部の町へ太平洋側、日本海側の双方から魚が運びこまれていた。

## 太平洋側は馬日本海側は牛を利用

次に魚の輸送について、中央高地を例にとり紹介をしてみよう。前述のとおり、京都への移入路が舟運による度合いが高いのに対し、ここはその地形上ほとんど陸上輸送機関によらなければならず、多量の魚が街道を旅したところなのである。

輸送に際して、太平洋側からは馬が、日本海側からは牛が用いられた。このうち、豊橋から信州伊那谷方面へ行くものは、“信州中馬”と呼ばれる大規模なものであった。背に荷物を積んだ馬を、5、6頭、多い時には7、8頭も1度に追っていたのである。

一方、牛で著名な例は“奈川の牛稼ぎ”であった。奈川は女工哀史の象徴として知られる野麦峠の麓の村で、富山、高山から松本方面へ通ずる野麦街道上に位置している。ここは、江戸時代は尾張藩領とされていた。尾張藩が牛追いをする者には鑑札を与えていたことから、“尾州岡船”とも呼ばれている。牛が数頭続いて行くさまは、あたかも船が陸上を行くように見えたのだろうか。

どしま  
牛追いは、度市参もしくは牛方と呼ばれ、村ごとに組織をつくって活動した。奈川では牝牛が使われ、牛追い1人が5頭を追った。これに対し、同じく松本へ糸魚川、大町から魚を送りこむ千国街道では牝牛が使われ、牛追い1人が6頭を追った。牝牛は力は強いが気が荒く、牝牛は力は弱いが扱いやすいといわれている。

ところで、中央高地の移入路の場合、太平洋側からのものと日本海側からのものとでは、1つの大きな違いがある。それは、冬季後者は雪に覆われるが、前者はそれがない、ということである。すなわち、中馬は年間を通じて動くことができたが、牛は冬は歩けない。代わって活躍するのがボッカ(歩荷)であった。

ボッカは、人が自ら荷物を背負って運んでいくもので、豪雪のなかを輸送するには、往時はこれしか方法がなかったのである。そして、他の物資の輸送が休止される積雪期、あえて危険を冒しながら運び続けられたものこそ、実に「魚」であったのだ。

## 加工法が異なつた飛騨鰯と越中鰯

飛騨でも信濃（特に松本、伊那地方）でも、正月の魚としてなくてはならないのはアラ鰯である。鰯は越中や能登の海で取られ、塩漬けにして送りこまれた。飛騨ではこれを越中鰯というが、面白いのは信州の人々が飛騨鰯と呼んでいたことである。無論、飛騨で鰯がとれるわけではない。富山から高山へ運ばれた鰯が、野麦峠を越えてさらに信州へと送りこまれたことから生じた呼び名である。

明治時代ころまで、信州の人々は鰯は飛騨で取れるもの、と本当に思いこんでいたらしい。交通不便な時代、信濃の人たちにとって、飛騨にあるのか越中にあるのかも分からぬほど、海は遠い存在であったのだろうか。

呼び名が違うからというわけでもなかろうが、飛騨の越中鰯と信濃の飛騨鰯では、塩鰯にする際



加工の仕方が違っていた。すなわち、飛驒向けのものは鰯を三枚におろして片身ずつ塩にするが、信州向けのものはそのまま一本を塩漬けにした。富山湾沿岸の加工業者たちは、必ずその送り先に合った加工をするようにしていた。

飛驒鰯が泳いでいたのは、明治後期ころまでである。それ以降は鉄道によって運ばれるようになり、鰯が野麦峠を越えることはなくなった。飛驒を通らなくなった鰯の味が、果たしてどんなものとなったのかは知る術もないが……。

鰯を塩漬けにしていたのは昭和初期ころまでである。その後は冷凍技術の発達により、生のまま出荷されることが多くなって、飛驒鰯は名実ともに消えていこうとしている。ただ、今もって「絶滅」はしていない。越中の魚津には、昔ながらの方法で塩鰯をつくる店があり、かつての飛驒鰯の面影をしのばせてくれるるのである。

## 豪雪を乗り越えて鰯を運ぶボッカ

鰯輸送の主役であったボッカについて、具体的に述べてみよう。

ボッカのような激しい仕事は男がするもの、と思われるかもしれないが、女も相当いたものである。ただ、背負う重量はやはり少なく、男は16貫(60kg)前後が標準とされたのに対し、女は12貫(45kg)くらいであった。鰯を運ぶ時は、ブリカゴという竹製の籠に入ってくるものを背負う。籠1つの重量はおよそ10貫(38kg)で、ヒトコリと呼ばれていた。

ボッカが荷物を運ぶ際、使う道具は背負梯子と杖である。荷物は背負梯子に縛りつけ、杖は途中で立ったまま休む際、背負梯子を支えるのに用いた。ボッカは、少し歩いては休み、また少し歩いては休む、という進み方をするため、立ったまま休むようにしたのである。したがって、進む速さは大変遅い。例えば、野麦峠の上り下り3里(12km)には、雪の深い時などまる1日を要したと

いう。

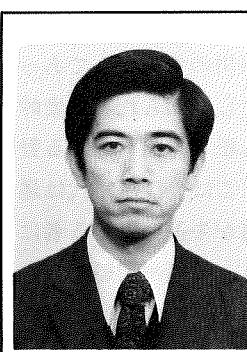
「夏冬が1度にきたかボッカ」という言葉がある。これはボッカの経験者が教えてくれたのだが、その労働の厳しさを的確に表現したものといえよう。雪の中とはいえ、重荷を背負って歩けば、汗が浮くほど体は熱気を増してくる。しかし、ひとたび歩みを止めれば冷気に包まれ、骨の髓まで冷やされてしまうのである。

豪雪の中を旅した鰯は、街道を行く魚たちの1つの代表といってよいだろう。

正月はちょうど積雪期にあたり、通常の人と物資の通行は阻まれる。にもかかわらず、年間で最も重要な儀礼に際し、必要不可欠のものとして鰯は雪の道を運ばれていった。日本人の心の奥に潜む、根強い魚希求の象徴的な現象といえるのではなかろうか。

“魚の道”が日本各地に発達をしたのは、実にこの点にあるといってよい。あらゆる困難な条件を克服し、山奥の村へも魚は運びこまれていった。あたかも毛細血管へ流れていく血液のごとく、細かいところまで……。

そして、それが日本文化の基礎を形成する重要な栄養源となったのである。“魚の道”は、日本の発展を促す補給路の役割を果たしてきたといつていい。産地や輸送路は変わっても、鰯や煮貝を通して往時の魚たちの旅路を思い起こしてみると、「1つの日本文化論」ではなかろうか。



くるみさわかんじ  
胡桃沢勘司

1951年長野県生まれ。1983年筑波大学大学院博士課程修了。現在高崎経済大学講師、交通史研究会常任委員。街道と魚をテーマとした著作として「越中鰯の伝承」(『物質文化』36号、1981年2月物質文化研究会)、「山あいを塩と魚が行く道」(『日本の街道3・雪の国北陸』1981年8月集英社)などがある。

# 対談



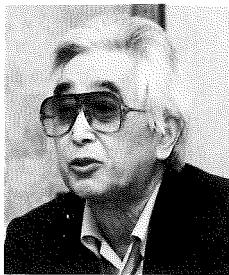
宮原昭夫

(作家)

VS

柳原敏雄

(割烹近茶流宗家)



# 街道と魚

街道の発達は、とりもなおさず日本文化の発達といえるだろう。1つの文化が道を母体として全国に広まっていく途中で、工夫がほどこされ、その地方で独自の文化を生み出す土壌となったことは、間違いないところである。魚の名前のついた街道も数多くある。街道は、人々の生活にどのように深くかかわってきたのか。「街道と魚」というテーマで、両先生に対談願った。

京都は塩の魚ばかりで

江戸は新鮮な魚をよく食べていた

これが江戸と京都の違いでしょうね。

司会 どんな地方でも、人間が住み着くと同時に街道が開かれたのではないだろうか。そういう意味で街道は、政治、経済のみならず生活に密着した歴史の証人だと思います。日本人の生活に深いかかりをもつ魚は、生活必需品の塩とともに街道を運ばれていました。今日は街道を運ばれた魚が各地方独自の文化にどうかかわってきたか、街道と魚についてお話し願いたいと存じます。

柳原 魚っていうのは、腐りやすいものでして、昔は運搬にだいぶ苦労したようです。今のように冷凍装置がしっかりしていない時代と違いますから。取った魚は浜におくうちに腐りはじめます。

宮原 その通りですね。実に早い。

柳原 そのために昔の魚は、求めたらすぐにエラと腹ワタを取るという具合で、非常に厳しかったんです。

宮原 エラもですか？

柳原 そうです。エラと腹ワタと一緒に抜くことになっていたんです。最近の魚は腹ワタがしっかりしているでしょ。だからそんなにあわてて抜かなくてもいいんすけれども……。

宮原 そうですね。

柳原 たいていの魚は浜で取れる。浜塩といいまして、浜でシメてしまうわけです。昔はね、新鮮な魚は非常に高級でして、実際なかなか手に入らなかった。京都あたりを見ましても浜塩の魚ですね。

宮原 そういえば京都では、サバがそうでしたね。

柳原 サバは塩でもってシメてあって、そこで生まれたのがバッテラ寿司なんです。江戸は早くから日本橋に魚河岸ができていきましたからいいんですけども……。同じ王城の地でも江戸と京都では条件が非常に違っていたわけなんです。

宮原 そうでしたね。江戸は東京湾が目の前にある。けれども京都は若狭湾や瀬戸内海から運んでくるわけですからね。



柳原 だからすべてに塩の魚ばっかり 食べていたわけです。江戸は新鮮な魚をかなり食べていて、それが江戸と京都の違いじゃないかと思います。

宮原 若狭湾から京都まで歩く道をサバ街道っていってたんでしょうね、昔は。

柳原 サバを運ぶ道をその土地の人はそういってたんじゃないでしょうか。小浜から近江の朽木を経て京都に入る道ですね。サバとイワシがいちばん取れる魚でしたし、毎日運んでいましたからね。

宮原 主としてサバを運んだから、イワシ街道とは呼ばずにサバ街道になったわけですね。

柳原 サバは塩をすれば運べたわけです。イワシは塩をすると肥やしみたいになっちゃう。イワシはゆでて干して、煮干しにしたんです。あるいは、生のイワシを干して田畠の肥料にしたから、これを田作り、またはごまめというんですね。

宮原 昔はイワシを食料扱いしてなかったわけですね。

#### 重要なタンパク源として

信州の人は大変なおもいをしながら  
ブリを食べていたんですね。

司会 魚の名前にちなんだ街道ってほかにあるんでしょうか。日本は周囲を海に囲まれているだけに、街道には塩あるいは魚、海草との結びつきが非常に強いですよね。各地にこれらの名前をつけられた街道って多いんでしょうか。

柳原 地名では、"市場"の市っていう地名が非常に多いですね。

司会 街なんて言葉も人を待つということからできたらしいですね。北から南、それから東から西に交差する道ができる。

宮原 そこで物々交換が行われたわけですね。

司会 物をもって人を待つ。そこから街が生まれたのだそうです。いわゆる宿場みたいなものでしょうか。そこで市場ができたようですね。

宮原 本当に、市と名のつく街が全国各地にあり



東西は政治の道 生活の糧を得るための道は南北に通っていたんでしょうね

ますね。

柳原 村が群れて、市ができるわけです。

宮原 面白いですね。実は、野麦峠へのあの道がブリの道だと聞いてビックリしたことがありましたが、本当なのでしょうか。

柳原 信州では塩ブリをよく使うんです。特に正月には欠かせないものでしたから。数メートルの雪の中を、ブリをしょって歩いたんだそうです。

宮原 あの厳しい道を。食べることは生きることですね。重要なタンパク源として、信州の人々は大変なおもいをしてブリを食べていたんですね。

司会 八ヶ岳のふもとに井戸尻遺跡っていうのがあるんですけど、その遺跡からずいぶん土器が出ていて、4000~5000年前の縄文中期のものらしく、その中から塩化ナトリウムがかなり検出されたそうです。これは近くの岩塩じゃなくて、海か



海と山を横に結んだ道は やはり塩と魚のかかわりからできたんだだと思います

らもってきたものに違いないわけでして……。

柳原 日本に岩塩はありませんからね。

宮原 そうすると、生きるために必要な塩を、昔の人はどうやってもってきたんでしょうね。

柳原 塩の道は千国街道です。これは一般には糸魚川街道、あるいは松本街道とも呼ばれています。

宮原 歴史以前から、海辺の村と山の村を結ぶ重要な道だったのでしょうか。

柳原 千国街道は、平安時代からすでに「ちくにみち」としてその名があったといわれ、由緒ある名称なんです。

司会 昔の塩の精製はあまりよくなかったので、塩化マグネシウムが入っているわけです。そうしますと、これが空気に触ると潮解性があってなくなってしまう。それだけに海からどういうふうに

運んできたのか、非常に疑問に思うんですが……。

柳原 昔の文化っていうのはリレー式にもってきて、伝わったと思いますね。宿場から宿場へと。そこで運ぶのは、古い時代には人が運んだけれども、その後、馬や牛を使ったんじゃないでしょうか。江戸時代になってから塩は呑を入れて運搬しました。塩を長い道のりかけてたくさんもっていくと、途中でニガリがしたたり落ちるんです。飛驒の白川郷に行きますとね、塩船っていうのがあります。塩船の上に呑を積み上げると、自然とニガリがしたたり落ちる。そのニガリは豆腐に使ったんだそうです。

宮原 それもムダのない生活の知恵なんでしょうね。その塩船っていうのは、やっぱり木船ですよね。

柳原 そうです。これも塩の文化財だから大切に保存しておけばいいと思っていましたが、先日行ったらもうなくなっていました。どうなったんでしょうか。

宮原 その白川郷まで運んだのは馬車ですか。

柳原 いいえ、道も悪く、歩荷ほっかといって越中から人がしょって白川郷まで運んだんですよ、昔は……。

宮原 いかに塩が大切だったかよくわかりますね。

東西のタテの道は官僚の道ですね

生活の糧を得る道は

むしろヨコの南北にあったんでしょうね。

司会 昔は魚や海草が器になって塩を運んだんじゃないでしょうか。

柳原 そういう意味合いもあったでしょう。でも海草についていえば、こんな使い方もされていました。例えば能登の干しアワビなんかワカメでくるんであるんです。これは適当な湿気をもつていいからいいらしいんです。

宮原 たくあんていうのは、携帯用の塩だったんだそうですね。つまり、塩のままでもっていると溶けてしまってダメなんですよ。たくあんに塩を



**宮原昭夫氏** 横浜市生まれ。作家。42年「石のニンフ達」で第23回文学界新人賞受賞。47年「誰かが触った」で第67回芥川賞受賞。海が大好きで日本全国を航海し、「生きている海幸彦たち」が出版され、いま話題となっている。



しみこませて、塩分を補っていたということを聞いたことがあります。

**柳原** たくあん、梅干しもそうですね。

**司会** みそもそうだったと思います。山梨の信玄みそっていうのは、塩分がすごいですね。戦国時代は魚をみそで煮て、それを携帯用としてもっていったらしいですよ。

**柳原** いまではアワビが残っています。甲府は海がありません。あれはね、沼津で取れたアワビです。それを現地で煮まして、煮汁につけたままタルに入れ、馬の背中の両側に乗せて甲州へ運んだわけです。運ぶうちにこなれて、さらにおいしくなったというんです。いまではもう甲府に2軒ばかりしかありません。そこで家伝として残っています。

**宮原** アワビを東海道から馬で運んだわけですか。

**柳原** そうです。海産のアワビを運んだ山道だから「陸の東海道」というわけです。御殿場、籠坂峠、御坂峠を越えて黒駒から甲州に入る道です。

**司会** もともと東海道というのは、東に向かっての海辺の道ということですからね。

**柳原** それを甲州の人は、海の東海道といいます。

**宮原** いま残っているのは中仙道でしょう。

**司会** 中仙道の仙を山にするのか仙にするか下さいぶんもめて、新井白石は中仙道というのは、もともと東山道だったと。だから中山道と書くべきであると提言したそうですね。

**宮原** あの道は京都につながっていますね。

**柳原** そうですね。

**宮原** 江戸を起点として5つの街道が制定されましたよね。東海道、甲州街道、中仙道、奥州街道、日光街道と。いずれも江戸を中心としたものばかりですね。

**柳原** 東海道と中仙道だけは京都へつながっていました。江戸幕府ができて、参勤交代がはじまり政治力をつくった街道と、それ以前どうしても必需品を運ばなければならぬ時代とがあって、海からもってきた南北の道と、それから東西の道との交差点がいわゆる街の発展したところなんですね。

**宮原** 東西の道っていうのは、いわゆるタテに続く幹線道路ですが、これは官僚の道ですね。日本列島を征服していった人たちが命令を通して必要な政治の道であったと。生活の糧を得るために道は、むしろ南北に通っていたんでしょうね。

#### 減塩つていいますけども

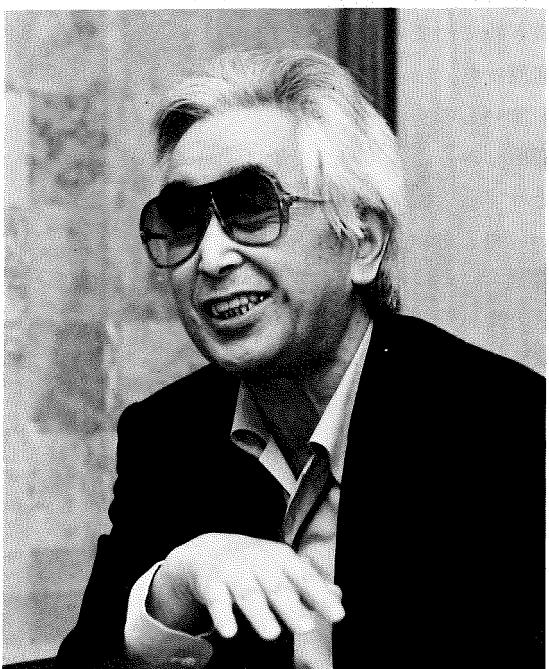
日本人の体質は米と魚からできていて  
塩はそれに合っているわけですよ。

**柳原** 海と山を横に結んだ南北の道は、やはり、塩と魚のかかわりからできたんだと思います。

**宮原** そうですね、魚と塩なんでしょうね。

**柳原** この塩っていうのはね、日本人の主食であるご飯と魚には、なくてはならないものなんです。

柳原敏雄氏 前橋市生まれ。割烹近茶流宗家。味をたずねて全国各地を探訪されて食物文化に詳しい。テレビなどで活躍中であるが、著書も「柳原敏雄の郷土料理」「魚介歳時記」など、日本の伝統料理を伝えるものが多い。



いまでは塩分をとりすぎて成人病が多くなったので、全国に減塩が広まってしまった。これはちょっといきすぎじゃないかと思います。

宮原 塩は悪い悪いといって、悪もの扱いしそぎていますね、最近は……。

柳原 昔は絶対必要だったですよ。病気の人は、ある程度加減してとればいいんで……。基本的に、みそやしょうゆの製造過程で減塩してしまうと、非常に味ってむずかしくなってくるんです。料理を作る側にとってもね。

宮原 なるほどね。確かに減塩しようやってのはまずいですからね。

柳原 おいしくないですよ、本当に。ですから、健康な人が病人に右へならえでもって同様に減塩をしていると、いつか健康の面で逆の現象が現れると思いますよ。

宮原 逆の現象といいますと？

柳原 元来、日本人の体質は米と魚からできているようなものなんです。塩はそれに合うものなんですよ。第一塩がなきゃ困りますでしょ。塩っていうのは味の原点ですからね。

宮原 冷凍技術が発達していなかった時代には塩がなかつたら、特に山の方に住んでいる人は魚が食べられなくなりますから。塩がなきゃ全部腐っちゃう。塩って絶対必要なものですね。僕は船の上で魚を取るでしょ。だから、魚ぐらいための変わるものはないということがよくわかるんです。

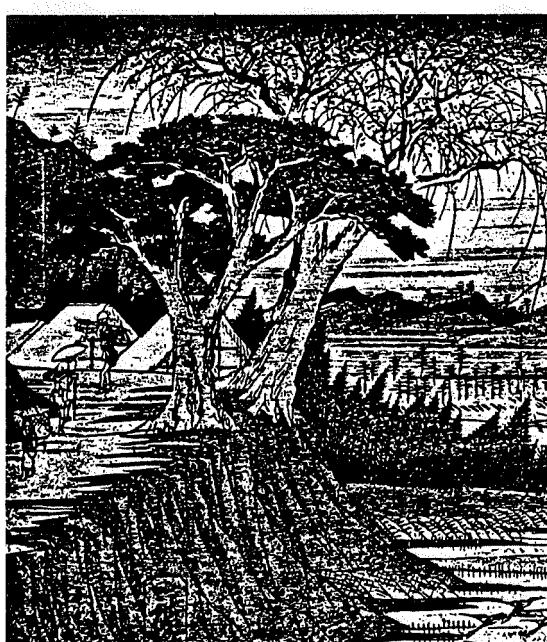
柳原 サバなんか釣った場合、どうやって召しあがりますか。

宮原 もう野蛮におろして、めちゃくちゃに食べるんです。ちょっと先生の前でこんな話は恥ずかしいですね。

柳原 生で、それともお酢ですか？

宮原 いいえ、そのままです。乗組員一同が1切れずつとて回しますでしょ。そうしますと次の1切れを食べる時にはもう味が変わっている。

柳原 サバというのは魚の仲間でも自家消化がい





ちばん早いんです。カツオもサバの仲間なんですが、おろして1時間もたつと色が変わってくる。ただカツオは、かなり古い文献に出てきまして、相模湾あたりで取れたのを京都までもっていって貢ぎ物にしているわけです。

宮原 ちょっと考えられませんね、あんなに腐りやすいものを……。

柳原 きっと1度ゆでてたんじゃないでしょうか。そうすると堅くなりますでしょ。堅いので堅魚といったんです、昔はね。

宮原 なるほどね。ナマリは日もちがいいし。生活の知恵って、ずっと昔からすごいですね。

柳原 古い木簡にも相模湾の庄屋が貢ぎ物としたという記録があるんです。

宮原 きっと珍重されていたんでしょうね。

柳原 カツオを煮た汁を「いろり」といいましてね、それは奈良時代から使われていたらしいですね。

宮原 奈良時代からダシとして使われていたわけですか。

柳原 そうらしいです。カツオ節になったのは、ずっと後らしいですよ。塩と魚っていうのはね、深いきずながある。魚の味っていうのは、塩をうつことによって非常に引き立ってくるんです。お料理の場合、酢のものなどに使う時は、必ず魚に塩をしなくちゃならない。塩をあてることによって、魚の中の脂肪と水分がでてくるわけです。

宮原 塩の浸透圧によってですね。

柳原 そうです。魚の表面には脂肪のもつ生ぐさみがでてくる。それを軽く酢洗いして、表面の生ぐさみをとって、酢のものにするとすっきりした風味になります。

宮原 塩と酢で身もしまってきますしね。これは勉強になります。

柳原 釣りをなさっていると覚えていらした方がいいと思いますが、生ぐさい魚ほど塩を多くするんです。サバの場合は、これは安倍川塩っていい

ます。お餅にきな粉をべったりつけるでしょう。あのようにべったり塩をつけてしまうでそんな呼び方をしたのだと思います。すきまのないように塩をべったりつけて3~4時間おくわけです。それでもサバの場合は塩辛くない。だんだん身がしまってきて、生ぐさみがぬける。

宮原 それで、シメサバやバッテラ寿司ができたんですね。

柳原 そうです。その土地の風土に根ざした食べ物を工夫して作っているから、非常においしいですよ。また、生ぐさみの少ないタイやヒラメは塩を薄くするんです。魚の生ぐさみによって塩の量は違ってくる。

宮原 それはもう、ずっと昔からそういうふうにしていたんですか。

柳原 昔からです。ただ昔は塩にニガリがありましたから、じかに塩をふりますとニガリが影響してきます。それで魚の上に和紙を敷きまして、しめらせてその上から塩をふったものです。そうすると、塩のアクとニガリが和紙に吸収されて、それで塩の浸透圧だけが下の魚にしみるわけです。

宮原 いまの塩は純度がいいので、味に変化はありませんか。

柳原 私たちにとって仕事がらくになりました。

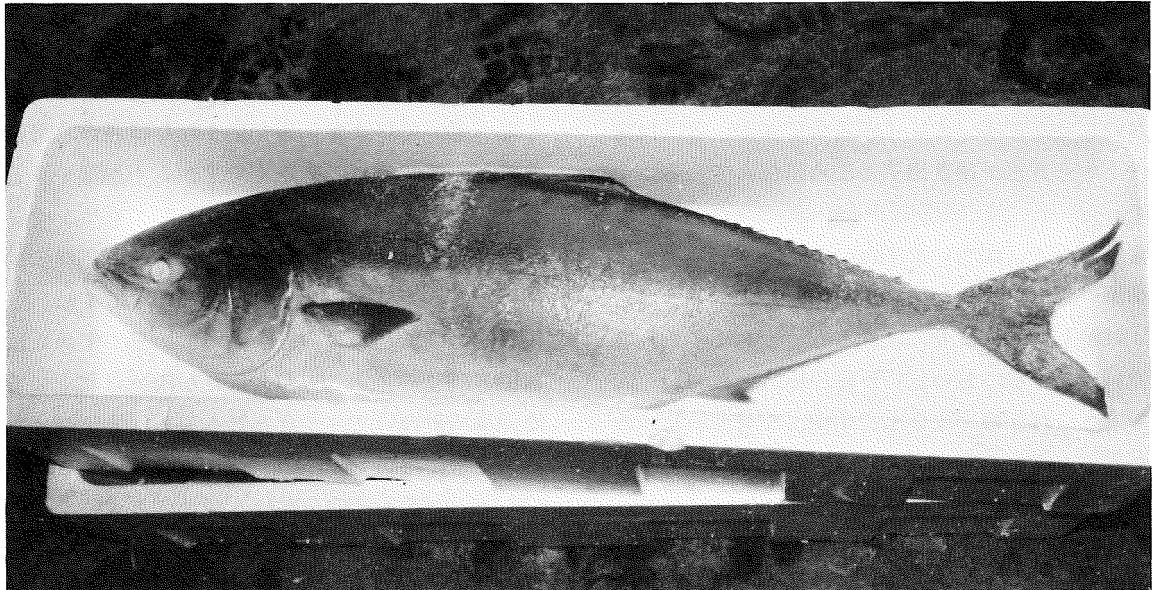
宮原 そうすると、昔は魚の取れるところは必ず塩がつきものだったわけですね。

柳原 そうです。絶対です。

宮原 でも、海辺だからといって、どこでも塩を作っていたわけでもないし……。

柳原 新島や八丈島にはクサヤの干物があります。海の真ん中だから塩がたくさんあります。クサヤっていうのは塩不足から生まれた食べ物です。塩が足りないから同じ汁に漬けた。そのうちに汁が発酵てきて、ああいう臭いになったんです。

宮原 はじめは塩水がもったいないからってことで何度も使ったんですか。秋田のショツツルのあ



正月に欠かせない塩ブリは豪雪の中を信州の山奥にまで運ばれていった

の塩汁もそうでしょうね。

柳原 <sup>さとしょう</sup>魚醤というのはおそらく魚の保存から始まったんでしょう。塩漬けにしているうちにだんだんと、自然発酵が進んでくさくなったりして、もったいないからそれを調味料として使ったんじゃないでしょうか。あるいは大豆よりも早かったかもしれませんね。

宮原 塩は貴重だったので大切に使っていたのが、調味料となったり、クサヤになったわけですね。

柳原 昔はね、塩を勝手に作ることは許されなかつたらしいです。やっぱり塩っていうのは、即お金っていう考え方方が日本でもあるんじゃないでしょうか。

なぜ沿海魚がいいかっていうと  
淡水の流れてくる海に  
群をなしているからっていわれています。

柳原 八丈島に行きましたね、寿司屋に入ったんです。そうしましたら「ダンナ、まだ早いんですよ」という。なにが早いんだというとね、「ネタがないんです」と答える。ネタがなくったってこんなに

海があるじゃないか。八丈島の河岸はどこだいって聞いたらね、「ダンナ、冗談いっちゃいけませんよ、魚河岸は東京に決まっているでしょ」ってね。まだ東京の方が近かった。

宮原 それじゃ、東京で食べる方がずっと鮮度がいいわけですね。

柳原 ああいうふうに黒潮の向こうにある島っていうのは、海洋性の魚が住んでいるんです。宮原さんもあちこちの海へ行ってらっしゃるのでよくご存じだと思います。

宮原 寿司ネタになるのは沿海魚ですよね。

柳原 なぜ沿海魚がうまいかっていうと、学者によって意見はまちまちですが、1つの原因として淡水の流れてくる海に群をなしている魚は、おいしいといわれています。

宮原 それはまた、どうしてでしょうか。

柳原 日本列島はありがたいことに、小さな川がみんな直接海へ流れています。外国は小さい川が少なくて、大きい川が多いでしょ。あれじゃおいしい魚はできないというわけです。ですから、真水と非常に関連があるといわれています。



宮原 おいしい魚のいる海は、近くに川が多いと  
いうわけですね。

柳原 大分県の日出町にある城下カレイは非常に  
おいしいんです。カレイの名所ですが、ここは海  
の下から真水が湧き出すところに住んでいます。

宮原 へえ、面白いですね。

柳原 日出町にはお城があったんです。いまはも  
う城跡しかありませんけれども。その下で取れる  
カレイが非常においしいと言い伝えられていたん  
です。これが城下カレイですが、なぜおいしいの  
かということで調べてみたら、海の底から湧水が  
出てたんですね。

宮原 海のお魚でもやっぱりのどが渴くのかな。(笑)

海の魚たちは、人よりも早く  
海の道をつくっていますしよ  
実に快適な海道なわけですよね。

宮原 人間は生活のために街道を作りましたが、  
魚は魚で海に海道を作ったんですね。サバは黒潮  
に乗って北へ向かう。サンマは北から南へと向か  
う道をちゃんと作っている。

柳原 海の道ですね。

宮原 人よりもひと足早く作ったんですね。

柳原 魚が海道を作ってくれておかげで、日本  
の海は魚に恵まれているんでしょうね。

宮原 その通りですね。

柳原 昔サンマはね、紀州から漁が始まったん  
です。お正月近くに取れるサンマは、すっかり脂  
がとれちゃっている。これでお正月用にサンマ寿司  
を作るんです。生ぐさいだらうと思っていたん  
ですが脂が落ちているからおいしいんですね、これ  
が……。

宮原 それなりにおいしい食べ物を作ってしまう。  
人間の知恵というか、食べ物についての工夫は、  
実にすばらしいですね。

柳原 サンマ漁は、だんだん北上して行くよう  
です。江戸時代は千葉あたりが上限だったのが、い  
まは宮城県の気仙沼あたりが上限になってだいぶ  
ん北へ動いています。南で生まれた稚魚が北海道  
まで行って、帰ってくるんですから不思議ですね。

宮原 魚の海道としては、サバにしてもサンマ、  
イワシ、ブリ、マグロなど、みんなそれぞれの生  
活環境の変化に合わせて移動するわけですね。

柳原 人間よりも魚の方が環境に敏感ですからね。

宮原 ブリの稚魚ですが、これが南から北上して  
鹿児島の沖合いで太平洋と日本海へと分かれて行  
くんです。ところが、いまハマチの養殖がさかん  
でしょ。だからその分かれる根元のところをごつ  
そり取るわけです。

柳原 魚の海道の拠点を押さえてしまってるわけ  
ですね。それじゃ不漁になってしまふのもわかり  
ますよ。

宮原 ハマチは瀬戸内海周辺で産卵する。これがふ  
化すると、最初外敵に弱いですから潮の流れに沿  
って動くわけです。ある程度5~10キロの大きさに  
なると流れを離れて一人立ちしますが、その一人  
立ちしたところを網で取る。ハマチの稚魚は高い  
ですからね。

柳原 人間は生活のためと、それから国を治める  
ために街道を作り発展させてきました。魚は魚で  
昔から海道を作って、人間よりもきちんとした生  
活をしています。それが養殖ということで、自然  
の流れに逆らって稚魚を取ってしまう。食料確保  
のためにやっていることはよくわかりますが、魚  
の海道に人間が入りすぎてバランスをくずしてし  
まう恐れがあるのではないでしょうか。

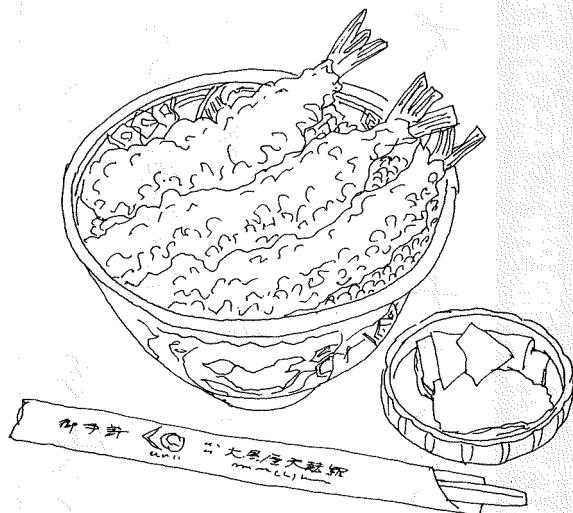
宮原 そうですね。いまどこの家にも冷蔵庫があ  
りますし、魚も塩もなんの苦労もなく、当たり前  
のように手に入る。こんな便利な時代だからこそ、  
魚や塩のありがたみをもう一度あらためて考  
えてみる必要があるのではないかでしょうか。

司会 本日はどうもありがとうございました。

# 糖質の偏食は脚気以前に 脳髄の変質を招く

判断力の低下 性格の悪化 識別不能など今日の小中学生に多い症例に該当

松浦宏之 (女子栄養大学教授)



前号で糖質の偏食はビタミンB<sub>1</sub>の不足や欠乏をもたらし、その結果厄介な問題を引き起こす、と文章を締めくくりましたが、今回は、その厄介な問題について述べます。

白米飯はおいしいもので、つい漬物で済ませてしまう食事が戦前にはよく見られたものでした。言うならば白米飯の偏食で、この行きつく先は脚気。患者がかなり存在した時期がありました。昭和33年9月には、ベストセラーとなった『頭脳』という本が発売されています。著者は当時、大脳生理学者として知られた林博士。この本で、博士は足に脚気がくる前に、エンセファロパチャ(脳髄変質症)という頭の病いを患うと警告しています。

「このことはまことに重大で、もしこれらビタミンB類が欠乏すると、頭の正しい働きができなくなる。そして一種の気違い(それを英國の学者はエンセファロパチャと名付けた)が生ずるということがわかつてきのことである。さらにビタミンB<sub>1</sub>の不足が続くと、次に足に脚気がくる」と説いています。

エンセファロパチャの症状の特徴は、判断力の低下、性格の悪しき転換、夢想と現実の識別不能といったものだそうです。判断力の

低下は、大脳機能が低下するのですから当然でしょう。この場合の最悪の事態は、何が悪いかの判断停止ではないでしょうか。浮浪者を平気で殺したり、集団で弱い者いじめを、本気ですることになります。

性格が悪くなる。その典型は、長谷川町子氏作『いじわるばあさん』です。あの婆さんそっくりの行動をとるようになります。夢想と現実の識別ができなくなると、夢で描いた願望が満たされない時、その理由を考えようとも、また理解しようともしない。思いのままにならないのは親が悪い、学校が悪い、社会が悪い、こんな極端な自己中心の考え方、行動に走るようになります。

この傾向は、小学校や中学校の生徒の間にしばしば強く現れているように見えます。原因は白米飯の偏食というものではなく、砂糖入り菓子の過食、清涼飲料水のがぶ飲み、インスタント麺類の過食といった糖質の偏食と、きちんとした食事に対する無関心、まさに悪しき今日的食生活にあります。このような食生活は、新型低血糖症をも招くはずです。この問題については次回で述べます。

# 主婦たちはいま魚食をどう考へて いるか

川崎良子（東京新聞婦人家庭部記者）

## シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情②

### ライフスタイルの多様化時代に 望まれる消費者の ニーズに合った販賣方法

#### 生活様式に合った売り方を…

公私を兼ねて魚売り場によく足を運ぶ。店頭に立って、魚屋さんはいつごろから、こう変わったかと考えた。住宅街の魚屋では、店のスペースの3分の1を刺し身コーナーが占めている。すでに切りそろえられた魚の身が発泡スチロールの皿の上に並んでいるのを見ると、イキの良さとはほど遠い感じ。魚種が少ないということより、様々な食べ方をされる点を考えた売り方ではなくっているようだ。

デパートに行けば、みそ漬けや粕漬けなどの加工品が中央で幅をきかせ、隅に追いやられている鮮魚コーナーは高級品が多く、庶民には手を出しかねる。安くて鮮度の良い魚を目先を変えて食べたいと思って出かけても、気が変わって肉屋にUターンなんてことがしばしばだ。

カマスを買ったら、だまつても長い口先（頭ではない）だけをちゃんと切って、「ハイヨ！」と渡してくれる。中途半端な姿になったカマスを食べながら、魚屋さんは何を考えているのだろうかと不思議に思っていた。そこに友人から電話。夕方の買い物時、見知らぬ婦人から「この魚どうやって食べるのですか」と声をかけられた。聞けば魚を吃るのは2年ぶりのこと。魚屋さんとともに目を白黒させてしまったというのである。

魚談義はしばしばするが、地方の中小都市から転居してきたこの友人に言わせると「東京で最もびっくりするのは1盛りいくらで売ること。地方ならたとえイワシ1匹でも当たり前として売ってくれる。言えば買えるかもしれないが、言いにくい雰囲気がある。2日続けて同じ物を食べたくないし、皿盛りを見ただけでうんざりだ」とひとしきりしゃべって電話を切った。そういえばサケなども3切れまとめて売っている。1切れだけでいいのにとツツツツ言っている1人暮らしらしいおばあさんに時々出会う。

家で料理を教えている別の知人は、若い人は頭がついているだけで気持ちが悪い、ヌルッとした魚体がイヤだといって触れたがらないと嘆いている。箸の使い方がどうもとか、お皿に残った残骸を見るとつい魚を敬遠してしまうというキャリア

ウーマンもいる。食べるのは嫌いではないのに調理したがらないという主婦が案外多い。なぜだろう。まず売り方にも問題がある。先に挙げたように、片よった便利さの陰で、価値観が多様化していることを忘れられてはいまいか。

## 臭いの問題にどう対処するか

住まいとのかかわりもある。土地のない都会では、マンションや団地など集合住宅に住まざるを得ない。そこで料理は臭いの問題が付きまとつ。

ある奥さんが「上の階の家庭で今日何を食べたかすぐわかるのよ。換気ダクトを通って臭いが入ってくるわ」と笑っていた。窓のない台所で魚を焼けば、部屋中臭いが回って換気扇を回しっぱなしでも朝まで残っている。いかに魚好きでも爽やかな朝に生臭い臭いが立ち込めているとげんなりする。LDKのキッチンで網焼きしたら、他人の部屋へとつながっている煙感知機がけたましく鳴り出した。近所中の人が何事とかと集まってきてびっくり。以後しばらくは魚を焼かなかったという経験がある。

出刃庖丁を買い込んでへたながらも魚をおろす。料理好きには楽しい作業だが、内臓などの残骸処理はやはり手をやく。室内に置けば臭いの問題、外のゴミ箱は収集日にしか出せない取り決め。大げさに言えば魚を吃るのは収集日の前日に限るということになってしまう。食べたい時がうまい時などと、どこかのコマーシャルのように気取ってもいられない。

「魚を食べてもらいたかったら、食べやすい家作りをして」とにくまれ口をききたくなる一面が確かにあるのだ。食生活と住まいは、一見無関係に見えるが、台所に立つ女性の感覚からすれば大にかかわっている。

## 健康志向でイワシがブームに

しかし、これらの事情よりも魚には不信感を持たされてきたことは忘れてはならない。アカウオを目抜け鯛、メヌケを赤尾鯛、キングクリップなどは甘ダイとかヒメダイ、メダイ、ツボダイなどと表示して売られ、ウソつき魚とやり玉に挙げられたのはつい数年前だ。漁業をとりまく厳しい環



境の中で、近海物ばかりをありがたがるほど浅はかではないつもり。見知らぬ魚だからといって毛嫌いするばかりでもない。魚に対する知識は薄れているかもしれない

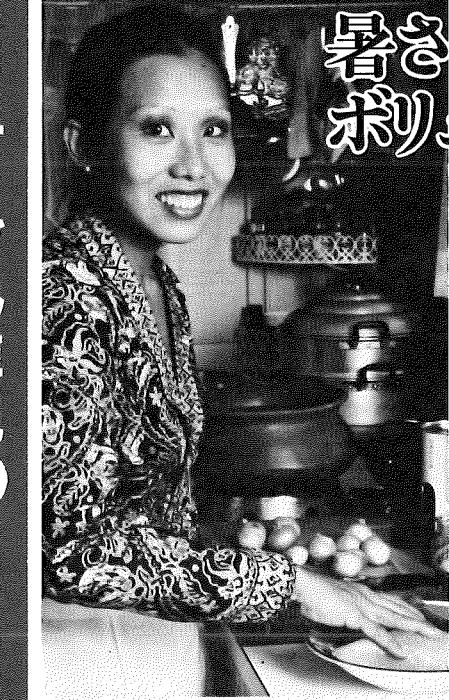
ないが、そこにつけ込んでごまかされても、魚離れはひどくなる一方、主婦はそんなところに反応する。

昨年もまたウソつき表示が問題になった。とてもトロとはいえない赤身を中トロといいキハダやメバチを本マグロとして売っていたことが主婦連の調査で明らかにされた。こんなことの繰り返しで魚離れを防ごうとしたってどだい無理。失った信用はなかなか取り戻せない。主婦たちの怒りの声を、「すぐ忘れるさ」とタカをくくっていないだろうか。

ただ、最近ちょっと異変が起きている。生臭く、小骨も多い、嫌われる要素をたっぷり持っているはずのイワシの人気が盛り上がり上がっていることだ。あるスーパーでは昨年比で2割はよけいに売っているといい、体に良いからといって名指しで買っていくとデパートでもいう。人気の秘密は今までになかったほどの健康志向。イワシに、エイコサペンタエン酸という不飽和脂肪酸が多く含まれ、コレステロールや血栓予防に良いと伝わってきたためだ。

以前より鮮度の良い物が手に入りやすくなつたようにも感じる。ピチピチしたイワシのたたきはアジなど問題ではないと思うほどおいしい。それにしても随分値段が違うもので、100㌘80円するかと思えば、5匹200円、250円、100㌘30円前後など鮮度との兼ね合いは当然あろうが、どれが一体適正価格なのか分かりにくい。

気軽に買える大衆魚でそのおいしさを知ったことは、魚を食卓に呼び戻す早道だが、価格、表示など安心して買える環境作りも忘れてはならない。



## 暑さを乗りきるのは、魚を使ったボリュームたっぷりのカレー料理



「マレーシアでは、夕食は家族そろっていただきます。日本のようにご主人が遅く帰ってきて、『めし、風呂、寝る』なんてことは絶対許されません」手間ひまかけた愛情たっぷりの料理を大皿に盛って、それぞれが自分のお皿にとっていただく。和気あいあいとした食事スタイルです、とおっしゃるウェンディさん。カナダの外交官としてマレーシアに赴任中のご主人と知り合い結婚後、日本のカナダ大使館、学術文化担当官となられて6年になるという。現在、4歳のお嬢さんスーリンちゃんと1歳の坊やマイケルくんとの4人暮らしで



ズの器や民芸調クロスが引き立つ伝統的なテーブル・セッティング

ある。

「マレーシアは豊富な魚介類に恵まれた国です。マナガツオ、サバ、アジ、イワシ、サワラ、エビ、イカ、カニ、カキなど種類が多くて、しかも日本よりずっと安いんですよ」

マレーシアでは週に4日以上魚料理だったのが、日本では週に3日くらいになって、ちょっと残念だとか。

### 主役は魚 スパイスは味を引き出す名脇役

「朝早くから取りたての魚が露天市場に出されるため、マレーシアの主婦たちは午前中に買い物をするせてしまします。マーケットに行くよりもこちらの方が安くて新鮮なので、朝から大にぎわいです」

お米と並んで魚が重要な食糧となっているためか、魚料理が非常に多いのだそうだ。調理法も焼く、煮る、炒める、蒸す、揚げると日本と同じだが、独特の香りや味をもつスパイスやハーブがマレーシア料理には欠かせない。

「魚料理は必ずカレー粉を使います。香味作用で魚特有の生ぐささを消してくれるでしょ」

カレー粉の複雑な味と香りで仕上げた魚料理は、子どもから大人までマレーシアの人々にいちばん人気があるという。

## フィッシュカレー

—材料(6人前)—

キンメダイ	10切れ
オクラ	6個
Ⓐ 小たまねぎ にんにく しょうが	10個
	3かけ
	1かけ
タマリンドの果肉	50g
カレーリーフ	1枝
ココナッツミルク	1/2カップ
Ⓑ カレー粉 チリパウダー ターメリック レモングラス	大さじ3
	大さじ1/2
	小さじ2
	小さじ1
塩	適宜
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ2
トマト	1個
コリアンダー	少々



溶けるようになるまで浸す。

⑤陶器の鍋にサラダ油を入れて熱し、カレーリーフを加えて香りを出したら②を入れてとろ火で煮める。

⑥水気がなくなり鍋につくようになったらカレーペーストを加え、木べらで混ぜながら弱火で10分間煮て、①を入れて混ぜ、塩小さじ1、化学調味料をふり、ココナッツミルクと水各1/2を注ぎ、④のタマリンド水を入れる。

⑦煮えてきたら砂糖と、残りのココナッツミルクを加え、二等分したオクラを入れて弱火で煮る。最後に塩で味を調整して仕上げる。

⑧皿に盛りつけてコリアンダーをちらし、トマトを添える。

(メモ) カレーリーフは手に入りにくいので使わなくてもよい。タマリンドの代わりに梅干しを用いると似た味ができる。

## 健康の秘訣は食欲をそそるさわやかな辛さ

カレーとひと口にいっても50種以上のカレー料理があり、マレーシアのカレー料理はココナッツミルクを使うのが特徴である。

「私たちはカレー料理を毎日食べます。あの辛いカレーをと、ビックリされるかもしれません、マレーシアでは子供が5歳になると食べさせます。カレーはね、感冒とか脳症に非常によくきますので、日本の家庭でも、もっともっと食べて欲しいですね」

暑いマレーシアでは、カレーのスパイスの効用が人々の健康を支えているのだ。胃を刺激してくれ、自然と食欲が湧きだしてくるあのさわやかな辛さは、なんともいえない。マレーシア料理のすばらしさを知つてもらおうとウエンディさんは、東京ガスや明治クッキングスクールの料理教室で教えている。

朝早くから買い出しにでかけ、心をこめて作るお母さんの愛情と、家族みんなでいただく団らん



## フィッシュコロッケ

—材料(6人前)—

サバ	(中) 3尾
じゃがいも	(中) 4個
小たまねぎ	6個
卵	3個
カレー粉	大さじ1
ターメリック	小さじ1
塩	適宜
化学調味料	少々
揚げ油	適宜
コリアンダー	少々

〈作り方〉

①サバは頭を落として三枚におろし、塩少々をふってよく蒸してから、骨を取り除き、身をほぐしておく。

②じゃがいもは丸のままゆでて、皮をむき、フォークでつぶす。

③小たまねぎはみじん切りにする。

④ポールに①、②、③を入れ、カレー粉、ターメリック、卵1個、塩小さじ1/2、化学調味料を加えて混ぜ、コロッケ状にする。

⑤ポールに卵2個を溶きほぐして、④のコロッケをくぐらせ、揚げ油できつね色にカラッと揚げる。

⑥皿に盛りつけて、彩りにコリアンダーを添える。

(メモ) イワシやアジなどで応用できます。

来日中のおばあちゃんも一緒にカレーの香りがさわやかなママお得意の魚料理を楽しむ



の食文化が、滋養に富んだマレーシア料理を作ったといえるだろう。



かつては魚食が定着していた国だけに各地方には独自の魚文化が残っている

代表的国民食フィッシュ・アンド・チップスの伝統をもつイギリスでも、諸外国の動向に敏感な若者たちが新しい食の嗜好をリードする。

## 好漁場に恵まれた国イギリス

かつて、大英帝国として7つの海を支配していたイギリスは、日本と同じように周りを海に囲まれた国です。その面積は日本の3分の2にすぎず、人口も約半分です。まだイギリスに赴任して3カ月ですが、仕事がらどうしても魚関係のことが目につき、日本と比較してしまいます。

イギリスは好漁場に恵まれていますが、自国の供給は3割ほどで、あとの7割はフランス、スペイン、北欧などから輸入しています。ヨーロッパにはいろいろな国がありますが、漁場は一緒で、同じ海にさまざまな国籍の船が集まることになり、従って取る魚も食べる魚も、ほぼ同じということになります。

サケ、ニシン、サバ、イワシ、タラ、ヒラメ、エビ、カニなど、いずれも新鮮なものが手に入り、

## 若者たちから魚



取れてから魚屋の店頭に並ぶまであまり時間がかかりません。そのためでしょうか、新鮮な魚そのものの食味を生かした簡単な調理法が多いようです。

漁場に恵まれていて、しかも新鮮な魚が食べられるイギリスですが、国民1人当たりの魚の消費量は日本人の4分の1しかなく、フランスの半分にすぎません。しかし、35年ほど前までは、魚を主体とした魚食の定着した国でした。豪州から肉が輸入されるようになって食生活が変わったといわれます。もっとも魚を食べなくなったといつても、伝統を重んじる国ですから、それぞれの地方には風土に根ざした魚文化が生き続けています。

例えばスマートサーモンは、スコットランド産のものが最高ですし、ドーバー海峡で取れる舌ビラメは、刺し身にしてもおいしいし、第一身が厚くて1人では食べ切れないほどです。また、オードブルとして人気のある生ガキも、カルチェスター産のものが絶品といわれています。小エビはヨークシャーの海岸のものがいいというように、地方によってすばらしい魚料理が食べられるわけです。

## 食物より大切なのは住まい…

ちょっと面白いなと感じたのが魚市場でした。東京の築地のように見て、品定めして、セリで取り引きして買う、というのではなくて見本販売です。例えば10kgのデリバリーが行われるとすると、1箱か2箱を見せて、外で取り引きを行い決済されるわけです。

# ブーム復活の兆し

森 健さん（大洋漁業株式会社ロンドン駐在員）



好漁場に恵まれたイギリスではあるが供給の約70%は輸入に依存している

## 若者たちに人気のあるマグロ

アメリカでは健康食品ということでマグロの缶詰に人気があります。缶詰も油漬けから水煮を経て、現在では塩分を少なくしていく傾向になっています。日本でも同じことがいえるかもしれません。しかし、イギリスはいま、“水煮の缶詰”に移っているところです。塩分はというと、気候のせいかもうひとつのように見えます。業者にいわせると、塩分をひかえた商品はなかなか定着しないだろうということでした。

当社はイギリスでもマグロの缶詰を売っていますが、最初サケ缶詰の代用として選ばれていると考えていました。しかし、どうもそうではないようです。マグロもいつの間にかマグロとして、ちゃんと受け入れられはじめたようです。その理由は、ECに加盟して、若い人がいろんなカタチで各国の人々と交流をしだしたこと、アメリカに行ったりしてツナサンドなどに親しんでいることなどがあげられます。新しい食の嗜好は、若い人々からその他の人々へと広がっているわけです。マグロについてはダイエットの面から見ても、これからどんどん伸びていくように思えます。

いつの時代も、食を含めてすべての文化は若い人々がつくりだしていくのでしょう。イギリスは、もともと魚を主体にした国であり、漁場にも恵まれています。若い人たちから魚ブームがおこり、魚をよく食べる国民として原点に帰る日も近いような気がします。

日本は魚市場を都や市が管理していますから、いろいろな条例や規制があります。イギリスの場合は、治安と衛生管理と市場のスペース管理について、ロンドン市が手をかけています。流通にたずさわっている人も少ないので、日本より魚の値は安いようです。

こちらで暮らしてみて思うことは、私たち日本人は食物に贅沢な国民であるということです。和食スタイルの食料品を1週間分買うとしたら10ポンドから20ポンドかかります。英国スタイルの食料品だと、卵、ベーコン、野菜を1週間分買っても5ポンドか6ポンドであります。付加価値税がすべてに15%ついているイギリスは、消費税が高いわけですが、それでも日本に比べればずいぶん安いといえます。魚、肉、野菜、ヨーグルトがふんだんにあり、大助かりです。食生活の面で私たち日本人は満足しているわけですが、不思議なことにイギリス人は、食べ物にそれほどお金をかけないようです。どちらかというと、住まいにお金をかけています。

イギリスで暮らしていくうちに、この国は大衆社会が平等化しているという概念でとらえると、とても危険だと思うようになりました。やはり貴族の好む食住の嗜好と、一般大衆の食住の嗜好はかなりかけ離れているようです。こちらの有名ブランドを一般の人々が知らないのでビックリしたこともあります。有名ブランド店へ行くのは「娘が成人したらジャガーを買ってやろう」といえる人々なのです。そういう社会ですから、食事の嗜好もぜんぜん違うわけです。



## ※※※※※※※※※※※※※※※※

### Q 魚のビタミン含有量は?



魚にはいろいろビタミン類が含まれていると聞きますが、何がどのくらい含まれているのでしょうか。また生肉と調理したものとではどのように違いますか、お教えください。

(東京都・浅山悦子・主婦)

## ※※※※※※※※※※※※※※※※

**A** 日本食品標準成分表にはビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、Cの含有量が記載されているので、36魚種を選択し含有量を第1表で示しました。表中の∅はごく微量という意味です。可食部100g当たり、ビタミンA 300IU以上、B<sub>1</sub> 0.5mg以上、B<sub>2</sub> 0.5mg以上、C 10mg以上であれば、それぞれのビタミンを「多量含む」といってよいでしょう。

第2表は魚類内臓のビタミン含有量です。ビタミンA、B<sub>2</sub>が多い。第3表は生魚と焼魚おのの可食部100g当たりのビタミン量を示したものです。一般的の傾向としては焼き魚の方が多い。この理由は、例えば100gの生肉を焼くと、水分や脂肪が若干失われるので目方は減ります。減った目分だけ焼魚をさらに加えて100gとしての含有量なので、その分ビタミンも増えることになります。焼くと自然にビタミンが増加するということではありません。

(女子栄養大学教授・松浦宏之)

第1表 生鮮魚肉のビタミン量(100g当たり)

魚名	A効力 IU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	C mg
あこいだい	180	0.15	0.15	3.0	1
あじ	20	0.12	0.16	4.4	1
あなご	1,700	0.05	0.14	3.2	2
あゆ(天然)	120	0.13	0.15	3.1	2
(養殖)	180	0.15	0.14	3.5	2
まいわし	60	0.03	0.36	7.7	1
うるめいわし	430	0.08	0.36	8.0	1
うなぎ	4,700	0.75	0.45	3.7	1
かじき	10	0.01	0.08	8.0	2
かつお	17	0.23	0.16	19.0	∅
かれい	∅	0.25	0.40	4.7	∅
さしそす	40	0.01	0.15	4.0	∅
さんだら	6,300	0.05	0.10	1.7	0
二のしろ	10	0.40	0.15	2.9	∅
さけ	∅	∅	0.28	4.7	∅
さば	200	0.22	0.17	8.4	2
さんま	100	0.16	0.54	9.7	3
ししゃも(生干し)	700	0	0.43	1.8	1
したびらめ	∅	0.15	0.35	7.5	∅
まだい	40	0.25	0.16	4.3	2
たかべ	55	0.06	0.18	3.7	1
たら	100	0.10	0.17	1.3	∅
どじよう	560	0.13	0.80	3.4	2
にしん	300	0.01	0.29	4.0	∅
はぜ	50	0.10	0.05	2.0	0
ぶり	170	0.23	0.36	9.5	2
ほつけ	80	0.09	0.04	1.2	∅
きはだまぐろ	20	0.10	0.15	14.5	2
ほんまぐろ(赤身)	20	0.10	0.09	10.0	2
(脂身)	100	0.10	0.08	5.0	2
にじます	20	0.14	0.20	5.0	∅
ほんまます	100	0.22	0.17	7.0	∅
まなかつお	300	0.22	0.13	3.6	1
メルルーサ	17	0.08	0.04	1.0	∅
わかさぎ	100	0.13	0.36	2.0	∅
やつめうなぎ	25,000	0.85	6.00	4.7	∅
やまめ	50	0.15	0.16	3.8	3

第2表 魚類内臓のビタミン量(100g当たり)

魚名及び内臓個所	A効力 IU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	C mg
天然あゆ(はらわた)	5,700	0.12	0.55	3.8	5
養殖あゆ(はらわた)	15,000	0.16	0.44	2.6	2
あんこう(きも)	28,000	0.14	0.35	1.5	1
うなぎ(きも)	15,000	0.30	0.75	4.0	2
こい(はらわた)	1,700	0.07	0.54	5.3	2

第3表 生魚肉と焼いた肉のビタミン量(100g当たり)

魚名及び調理法	A効力 IU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	C mg
あじ 生	20	0.12	0.16	4.4	1
あじ 焼き	30	0.12	0.18	4.6	∅
あゆ 生	120	0.13	0.15	3.1	2
あゆ 焼き	200	0.12	0.15	4.5	∅
まいわし 生	60	0.03	0.36	7.7	1
まいわし 焼き	40	0.03	0.33	9.1	∅
うなぎ 生	4,700	0.75	0.45	3.7	1
うなぎ かば焼き	5,000	0.75	0.74	4.1	∅
かれい 生	∅	0.25	0.40	4.7	∅
かれい 焼き	∅	0.30	0.30	5.9	0
さけ 生	∅	0.18	0.20	6.2	0
さけ 焼き	∅	0.16	0.18	6.2	0
さば 生	100	0.16	0.54	9.7	3
さば 焼き	80	0.18	0.50	10.0	∅
さんま 生	120	∅	0.33	5.2	2
さんま 焼き	120	∅	0.31	4.7	∅

だん らん

# 個食化時代にこそ 必要な家族の団欒



—忘れてならない

“共に食べる”という

家族本来の意味—

樋口恵子

(評論家)

今や個食化時代なのだという。単身世帯というのが普通世帯の16%を占める時代なのだから、1人で食卓に向かう人が、人口のかなりを占めるのも不思議はない。

そういうばかつて私も切望した、ミニ豆腐、ミニ納豆などが、今は当たり前のようにスーパーマーケットに並んでいる。少し前までは、豆腐は1丁、納豆は優に3人前はある1包みしか買えず、1人暮らししならざとも小人数世帯は大いに不自由したものだった。今は、ミニ食品を使えば、1人暮らしでもまあまあ、小人数の世帯（我が家もそうだが）では、例えは汁の実にだけ豆腐を使いたい、というときに重宝だ。

それにしても個食化時代の到来は、決して家族のミニサイズ化だけが原因なのではない。たとえ人数は少なくとも、従事する仕事や生活目標が同じなら、家族の食事はいつも一緒である。友人に、子のない夫婦がいて、2人で事業を営んでいるが、時々夫婦ぐるみ夕食に誘うととても喜んでくれる。

「うちはいつも仕事が一緒。家へ帰っても事務所にいでも夫婦一緒に、3度の食事もまずは2人で食べる。だからたまには変わったメンバーで食べるのが嬉しいのよ」と言う。いくら仲のよい夫婦でも、四六時中一緒にハナにつくのも当然だろう。

昔は農業なり、商業なり、一家をあげて家業に従事する働き方が普通だったから、この友人夫婦の人数を拡大したようなもので、家族はいつも一緒に食事をした。それが今は、家族がそれぞれの仕事を持ち、家を出て行く。それでも、行く先の

ある者は、出た先の人々と共に食事をするが、残された者は1人で食べるよりほかはない。個食化は孤食化である。

最初に孤食化したのは主婦だった。夫を職場に、子供を学校に送り出した主婦の昼食はたった1人。「めんどくさいから美容と節約のために抜いちやう」という人もいた。そのころマスコミでさかんに主婦を評して“3食昼寝付き永久就職”などと冷やかしていたが、主婦たちは怒って言い返したものである。「何が3食昼寝付きですか。わたしたちなんて“2食内職付き不安定就職”ですよ」

では夕食には家族が揃うかというと、これもまたバラバラ。最初に半ば嬉々として夕餉のつどいから脱落したのは、高度経済成長の先兵たる父兄族だった。通勤距離は遠いし、交際費はふんだんにあるし、日本の男性がこんなに毎晩のように外で飲み食いできるようになった時代なんて、それこそ神武以来ではないだろうか。遅く帰ったパパは、1人、夜食の卓に向かう。

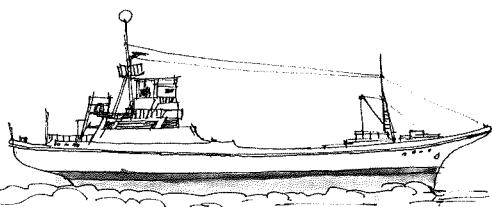
今、急速に増えているのは、塾通いのための子供の孤食化。受験戦争はわが家の夕食時間まで待ってくれず、子供を外にひき出していく。塾の時間に合わせて、子供は1人食膳に向かうことになる。

この孤食化時代のすう勢という面もあるが、私など庶民の育ちのせいか家族の意味は「共に食べる」ことではないかと思っている。こういう時代なればこそ、毎日3食とはいわない、どこかで食卓を共に囲む時間を、無理してつくる必要があるのではないか。

# 天の啓示で魚を追う

★★★★★

人工衛星で得た観測データをもとに、漁場をピタリと探し出す新しい技術が脚光を浴びている。まだ実験段階なのだが、テストの結果は上々。数年後にはほぼ実用化できるメドもついた。この画期的な技術の周辺を探つてみると——。



ノア7号で海洋データを収集

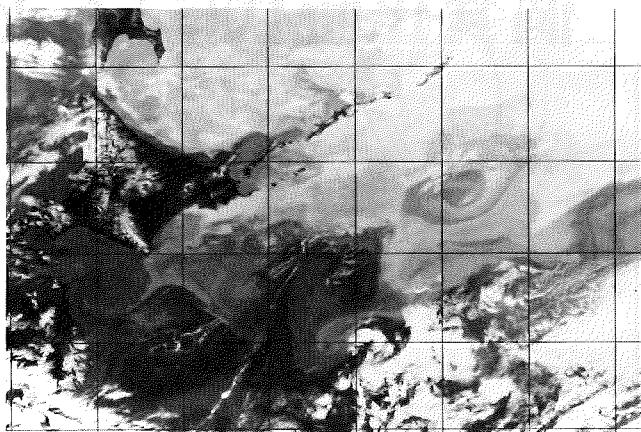
衛星を使った漁場探索技術の研究を進めているのは、水産庁の外郭団体である漁業情報サービスセンター（及川孝平会長理事）。

同センターは全国の漁業団体が資金を出し合って47年に設立された社団法人で、漁船や商船、漁港から毎日送ってくる情報をを集め、広範囲の海況・漁況図を送り返すのが仕事。いわば漁船の情報基地だ。この情報を、もっと充実させようというのが衛星を利用した新技術である。同センターは水産庁予算による委託事業として51年から研究に着手、57年から実際に衛星を使ったテスト事業を始めている。

具体的な仕組みを説明しよう。サカナは広い海洋のどこにでもいるわけではない。魚群を形成しながら回遊している。むろん肉眼では見えないし、魚群探知機のようなものはごく狭い範囲でしか有効ではない。ただ海流の動向、水温分布、その境目の潮目が分かれれば、魚群はどのあたりに形成されているかは経験的に分かっている。

そこで、はるか宇宙から海面の状況を詳しく調査できれば、結果的に漁場を探知できることになる。テレビの天気予報では気象衛星ひまわりが観測した雲の写真が紹介されるが、漁場探索ではあの写真の「海」の部分に着目したわけである。

# 人工衛星で魚群を探知



現在、こうした衛星はひまわりはじめ米国の地球観測衛星ランドサット4号、気象衛星ノア7号などがある。同センターが利用しているのは、このうちノア7号のデータだ。ノア7号は可視光センサー、赤外線センサーで地表上を観測しており、このうち赤外線センサーが海洋上のデータ収集に役立ち、1日2回の割りで地球を回り、そのデータを送ってくる。気象情報は世界気象機構(WMO)の共有財産として世界各国で交換されるから、データはほぼ無償で手に入れることができるのも好都合だ。

ノア7号で得られるデータは、水温、水色、波浪の高低、海流、潮目、暖水塊、冷水塊の分布などである。しかも非常に詳細だ。例えば水温、水色であればノア7号は250段階でのデータ分布ができる。温度分布はセ氏0.1度の違いまで識別する。写真を見れば分かるように、海流や潮目などがはっきりと映し出されている。黒い部分は温度が高く、白い部分ほど低温である。また白地に黒丸は暖水塊で、黒字に白丸は冷水塊である。

写真の釧路沖から三陸沖にかけて白い寒流が黒い暖流とぶつかる部分があるが、その際は寒流が右回りに渦を巻くように暖流へ流れ込むことが多いことも、この観測で分かった。しかも、漁場はその右回りの、回り切った部分の周辺に出現しやすいことも判明したという。すなわち、この写真と海図をつき合わせてみれば、魚群の居場所はほぼつきとめられるというわけだ。

フ

イ

ツ

シ

ユ

ニ

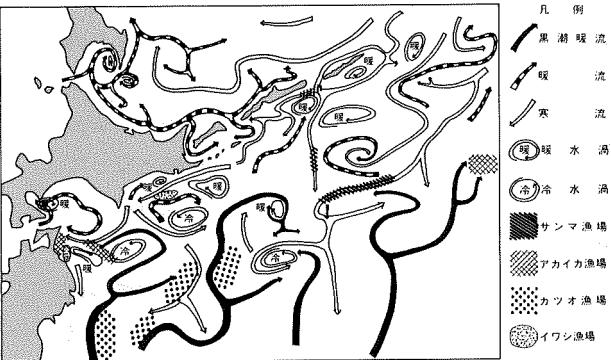
ユ

一

ス

# 水温 水色 波浪の高低 海流 潮目などのデータを分析し きわめて高い的中率を誇る

## 人工衛星利用漁海況図



### 的中率は80%以上の高信頼性

ところで、こうしたシステムができる前は、各漁船や商船、観測船が行う調査をもとにしていた。各地の水産試験場や全漁連がその基地となっていた時期を経て、47年からは同センターがその業務を請け負っている。だが洋上観測を収集して、それを再送信するとどうしても日数がかかる。30年代はこれが10日から2週間もかかったし、現在でも2日から5日はかかる。これでは刻々と変化する海洋状況には追いつかない。ベテランの漁労長になると、こうした不完全なデータから鋭い勘を働かせ、漁場を発見することができるというが、もちろん当たり外れはある。

だが衛星システムが実用化されれば、経験の浅い漁船員でも漁場探索が比較的容易になる。現在は「点」でとらえている海洋状況を広範囲の「面」で、しかも毎日見ることができるからだ。

同センターは昨年9月から12月にかけて合計10回のテストを実施、現在の「漁海況速報」とともに「人工衛星情報」を漁業団体に配信した。船舶データと照合したうえアクシシリや印刷物で送信したもので、例えばマイワシであれば「釧路南東30度で暖水塊と親潮第1分枝の境目に漁場形成。八戸沖は暖水渦と親潮第1分枝の先端の混合域に形成」などとの解説付き。この結果、予測した情報で魚群を的中させた確率は、サンマで83%、カツオで86%、アカイワでは100%に達したという。

この結果をもとに同センターが漁業者にアンケート調査したところ、衛星情報は「正確である」「細部が詳細に分かる」とする回答が79%で、このシステムについても「漁業にとって有効」とするものが99%に達した。

### 全天候型“MOS”で弱点改善

こうみると、結構づくめのように思えるが、このシステムには難点もある。

第1に、写真でも分かるように「雲」がかかると威力が半減することだ。これは、赤外線が水蒸気に当たって分散してしまうため。実用化段階で「雲が出てるので今日の送信はお休み」というわけにはいかず、この解決が同センターの課題。

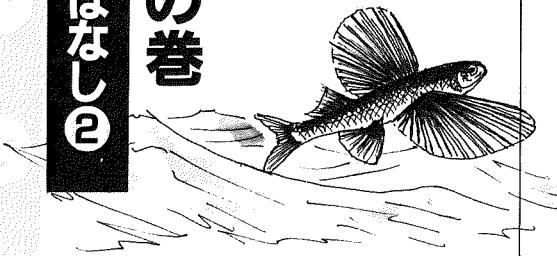
もっとも、そのメドはついている。岡田銳一専務理事によると、61年には宇宙開発事業団が「全天候型」でデータ収集が可能な海洋観察衛星MOSを打ち上げる予定だし、気象庁も雲の影響を取り除く独自の技術を開発中。赤外線のほかマイクロ波を使うので、水蒸気を透過し、海面状況が確実に掌握できるようになるという。

もう1つの問題は、利用者の「意識」にかかわる部分だ。

衛星情報システムは、すでに述べたとおり直接的に魚群の姿を映し出すわけではない。ひとくちに「漁海況情報」といっても、衛星からは「海況」のデータが得られるだけ。これに洋上漁船からのデータを重ね合わせることによって「実証」ができ、ひいては「予測」が可能になる。ところが、漁業の世界では、有力な漁場を他人に教えることを、いさぎよしとしない空気が残っている。いわば釣りマニアと同じなのだ。「その点、閉鎖的なんですよ。われわれとしては衛星情報を役立てることで漁船団の格差をなくし、経営向上を図りたい。そこで今年は衛星利用に親しんでもらうため、7月から14回のテストを実施する」と岡田専務理事はいう。

忘れてならないのは、衛星システムは資源管理のためにも役立つという点。200カイ専管水域の時代を迎える、サカナを取るだけでなく将来にわたって管理していくことが重要になっている。衛星システムはその意味でも有力な調査手段として実用化が待たれているわけだ。

# 魚のないしょばなし② トビウオの巻



黒潮の美しいマリンブルーに色どられた大海原を航海すると、必ず出会うのがトビウオの飛翔光景。それは、美しい数秒間の海面ドラマだ。

トビウオが海中から出て空中を飛翔する光景は、古くから観察され、『本朝食鑑』(1695年)、『大和本草』(1708年)、『和漢三才図食』(1713年)、『魚鑑』(1831年)などなどにすでに記述されている。それらの中で、『魚鑑』には、「<sup>かたわら</sup>状すばしりに似て、両翅長く、海上を群飛びすぐに行こと香車の如し」(注=すばしりとは、ボラのこと)とトビウオの姿、形を説明している。

もちろん、わが国ばかりでなく諸外国でもトビウオが空中を飛ぶ魚ということから Flying fish, der fliegende Fisch, le poisson volant などと命名されている。

正確には、飛翔というよりは滑空といった方が当てはまりそうだが、この動作の原因は、「外敵に襲われた結果」「物に驚いた逃避現象」「彼等の遊びさ」など色々の説がある。

その飛翔をよくみていると、飛翔までのアプローチには並々ならぬ彼ら特有の動作がある。海中では大きな胸ビレは体に密着して海水の抵抗を小さくし、まるで弾丸一体のごとく、もっぱら尾ビレによって推進させている。

## 飛ぶためにダイエットでスリムな魚体を保つ

佐藤魚水

しかし、頭を海面に出すや否や、左右の胸ビレは瞬時に翼に早変わりする。ピーンと広げた翼と化した胸ビレは、まさに飛行機のそれ、微動だにしないが、胴体が空中に浮くとさらにしりビレが広げられる。しかし、尾ビレの下葉はまだ海中、しきりと左右に大きく振られている。さらに眼をこらすと尾ビレの振りによつてけられた海面が蛇行状の航跡となって残っている。いわば助走の推進器は長い尾ビレの下葉にあるのだ。

その力を吸収したトビウオの胴体は海面上40~50cmばかりに浮き上がり、時速60~70kmの速度で滑空していく。もちろん胸ビレが変化した翼は鳥のように動かない。従って飛行力の限界がくれば再び海中の魚となるのだ。

ところが、トビウオは飛翔する行動以前に内面的に並々ならぬ消化器構造を持ち、同時に食物が制約されている。といったらどうしてあのようなエネルギーが生まれるのかという疑問が生じるかもしれない。

彼らの食物は、彼らのすむ暖海に分布する大型の動物プランクトン一本に絞られているのだ。口から食道、食道から肛門にかけて一直線の消化器系には、食物を貯えるだけの胃袋が欠如している。というのは、胃袋を欠く代わりに消化が早い食物でなければならず、吸収を早めて排泄しなければならない機能が必要で、言い換えれば、いつも食物で機体ならぬ魚体が重くなっていては飛翔に支障をきたすからで、魚類などは口にはしない。いってみれば「飛ぶためにダイエットする」努力が食事の上から要求されているのだろうと想像できるし、なればこそ彼らのスリムな姿が海中から空中へという異なった次元の世界を生き抜いているのではないだろうか。

(本名=高橋哲夫——千葉県水産試験場主任研究員兼養殖研究室長)

## 健康が第一だから 2人そろって魚料理に夢中です

元女流本因坊で、日本棋院棋道賞を3回獲得された小川誠子さん。俳優の山本圭さんと結婚されて6年目を迎えられた。年々碁を打つ人が多くなり、子供からお年寄りまで数えきれないくらい大勢の方々に教えていらっしゃる。月に1度は全国各地へ講演に行かれ、週に1度は対局となり多忙な毎日だ。

「おたがい役者と棋士というハードな仕事をしています。なぜか今年になってから、健康ということに気をつかうようになりましたね」健康についての本をいろいろ読まれるうちに、食生活は肉料理から魚料理中心になってきたという。

「主人は肉が大好き。昨年までは肉料理がメインでしたが、いまでは5対2の割合で魚料理となってしまいました。私は特にイワシを使った料理に凝ってしまい、レパートリーもかなり増えました。主人の方はどういうわけかメバルの煮つけが気に入っているようで、これだけは自分で作っています」

お魚を食べだと魚の方がおいしくて、2人で年齢のせいかしら?など語り合っているのだと笑っていました。誠子さんは15歳で故木谷実9段の門下に入り、昭和50年には4段となった。このところ大手合いが好調で昇段を目前にしている。

「木谷先生の奥さまは大変できた方でして、お料理上手で、家事も手際よく、随分仕込ま

れました。料理学校や本では、けして得られない貴重な体験でしたね」

囲碁に打ち込みながら、主婦としての仕事も完璧にこなせるのは、すべて木谷先生の奥さまのお陰だそうである。

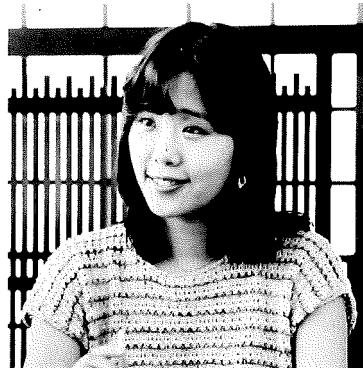
「主婦となっていつも考えさせられることは、どんなにいい材料を使っても心がこもっていないと、お料理はおいしくないということでした」

だからどんなに忙しくても手を抜かず、心をこめて作るのだという。週に1度の対局で、夜の12時や1時に終わることも多い。そんな時は、頭が興奮しすぎて、なかなか眠れないそうだ。

勝負ごとの内で、時間とエネルギーをいちばん注ぎ込まねばならないのが囲碁だといわれている。大変な世界だと思う。

「勝っても負けてもすぐ忘れてしまうことが健康の秘訣ともいえるでしょう。私の場合、ストレス解消法は料理を作ること。『おいしいね』といってくれる人がいて幸せです」

ご主人の大きな理解があるからこそ、心おきなく囲碁に打ち込めるのだという。自分の全神経を集中させながら囲碁に励み、細やかな心づかいをもって妻として家事にいそむく誠子さんは、実に生き生きとしていて魅力的な女性だった。魚料理の腕も囲碁の腕も、これからますます冴えていくことだろう。



第19号 昭和58年8月1日発行(隔月刊)

編集室から

うんざりするほど長い長い梅雨が明けて、夏を告げる真っ白い入道雲を目にしたときの気分、いかがでしたか。長い梅雨へのうきばらしか、ビルの屋上では、満天の星を眺めながら、ビールをぐいと飲みほす人たちがあふれているとか……。ともあれ、一日千秋の思いで梅雨明け宣言を待ち続けた人々に“良い夏であるように”と祈りたい。

皆様のご意見を「おさかな普及協議会『魚』編集室」宛にお寄せください。

**ダイニングカルチャーの創造**

社団法人 大日本水産会  
**おさかな普及協議会**

東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル TEL03(585)6684

